

Cuideu la vostra salut emocional



La pandèmia ens ha obligat a canviar d'hàbits i hem d'afrontar noves situacions que ens poden provocar alts nivells d'estrès. **Com podem fer que aquests ajustos ens afectin menys?**

Conegueu el vostre estat emocional

Estigueu atents de com us sentiu. Si noteu tristor molt sovint, símptomes de depressió, ansietat o si patiu d'insomni, consulteu els vostres professionals sanitaris.

- A través de l'app **GestioEmocional.cat** podreu conèixer el vostre estat emocional. Aquesta app proporciona un seguit de preguntes que us ajuden a fer una autoavaluació, us dona eines per millorar el vostre estat d'ànim i, en el cas que fos necessari, se us facilita l'atenció amb un professional.
- **Feu activitat física** adaptada a les vostres possibilitats. És suficient amb 30 minuts d'activitat física moderada cinc dies a la setmana.
- **Mantingueu la ment desperta.** Apreneu noves aficions, llegiu, poseu la ment a prova amb activitats diferents, sortiu a passejar. Us recomanem que no passeu massa hores davant la TV i que canvieu de canal si noteu que les notícies negatives augmenten el vostre estrès o la vostra angoixa.
- **Estigueu actius també a casa.** Moveu-vos almenys cada 2 hores, caminant per casa o fent algun tipus d'exercici físic senzill.
- Mantingueu una **bona higiene personal i de la llar.** Això us ajuda a estructurar el dia i a sentir-vos bé.
- **Dormiu les hores necessàries.**
- **Mantingueu i respecteu la rutina habitual.**

Què heu de fer per preservar la vostra salut?

- Preneu la **medicació habitual** que teniu indicada.
- Seguiu les **recomanacions de monitoratge** de constants (pes, tensió arterial, freqüència cardíaca, pulsioxímetre, glucosa, etc.) establertes pels vostres professionals sanitaris.
- Els serveis de suport i cura com els de **telealarma i teleassistència són útils**, especialment en el cas de persones incloses al Programa d'atenció domiciliària. Demaneu-ne informació als professionals de treball social del vostre centre d'atenció primària o de l'ajuntament.
- Els centres d'atenció primària i els hospitals són llocs segurs, amb circuits separats per als casos de COVID-19. No deixeu d'anar-hi:
 - Si apareixen signes i **símptomes de descompensació de la malaltia crònica.**
 - Si apareixen **nous problemes de salut** com febre, tos, sensació d'ofec o altres **símptomes de la COVID-19.**

Per accedir al sistema de salut

- Contacteu amb els vostres professionals sanitaris.
- Truqueu al **061 Salut Respon.**
- **Feu una eConsulta** a través de **La Meva Salut.**

Si **no la teniu**, us podeu donar d'alta a:

lamevasalut.gencat.cat/alta



2021. Generalitat de Catalunya. Servei Català de la Salut. DL B 4573-2021 (març)

Si ets de risc,



T'ARRISQUIS

Protegim les persones amb alt risc de patir complicacions per la COVID-19

Si sou una persona amb alguna condició de risc, **heu de protegir-vos especialment de la COVID-19**. També és important que ho feu si conviuu o cuideu una persona amb aquesta condició.

Qui és una persona de risc?



Segons l'evidència acumulada, hi ha certes **condicions que afavoreixen que la infecció per COVID-19** pugui agreujar-se, com són:

- **Tenir 70 anys o més.**
- **Patir alguna malaltia crònica:** diabetis, malaltia cardiovascular (incloent-hi la hipertensió), malaltia hepàtica crònica, malaltia pulmonar crònica, malaltia renal crònica, malaltia neurològica o neuromuscular crònica, immunodeficiència congènita o adquirida (incloent-hi el VIH), càncer o obesitat mòrbida.
- **Estar embarassada.**



Quins aspectes principals heu de tenir en compte les persones de risc?

- **Evitar el contagi.**
- **Cuidar la salut emocional.**
- **Tenir un bon estat físic.**

Consells per prevenir els contagis de COVID-19



Si teniu alguna condició de risc:



- **Renteu-vos les mans** sovint.
- No us toqueu el nas, la boca o els ulls amb les mans brutes.
- Eviteu els llocs concorreguts.



- Limiteu l'activitat social.
- Reduïu l'estada als espais públics que no siguin a l'aire lliure.



- Ventileu el domicili i renoveu l'aire, sobretot si heu tingut alguna visita.
- Ajusteu-vos bé la mascareta i canvieu-la quan estigui usada.

Si conviuu o cuideu alguna persona de risc:

- Sigueu conscients del risc de contagi de cada activitat que dueu a terme.
- Exposeu-vos el mínim possible per protegir la persona amb condició de risc.
- **Limiteu l'activitat social** i no feu activitats sense respectar les mesures de protecció.
- **Prioritzeu activitats a l'aire lliure** i amb el vostre grup estable de convivència.



Cuideu la vostra alimentació



L'alimentació és molt important. Ha de ser **completa, equilibrada, variada i adequada a les vostres necessitats i als vostres gustos**. Prioritzeu els productes frescos, integrals i de temporada, i consumiu-ne menys de processats o precuinats. En resum, **mengeu de tot i bo!**

- **Hidrateu-vos bé** bevent aigua (1-2 litres al dia).
- **Gaudiu del menjar a taula:** dediqueu-hi temps i mastegueu a poc a poc.
- Intenteu **mantenir un pes estable**.
- Si necessiteu suport, **planifiqueu els àpats** i feu una llista d'anar a comprar setmanal per a la persona que us l'hagi de portar a casa.



Mantingueu el contacte social



Les noves tecnologies, com ara el telèfon mòbil o l'ordinador connectats a Internet, són una bona opció que tenim a l'abast. Sobretot, és molt important que demaneu ajuda si la necessiteu.

- Informeu sobre el vostre estat de salut i emocional els familiars o les amistats.
- Si voleu veure les vostres persones estimades, **millor que ho feu a l'aire lliure, mantenint la distància de seguretat** (uns 2 metres) i amb mascareta (vosaltres i les altres persones).
- Si rebeu visites, no us descuideu d'aquestes mesures i de **ventilar bé la casa** (durant i després de la visita).